DURUGÖRÜ

Derleyen : Serdar Şenol

Sayfa Mizanpaj : M.Mustafa Çiftçioğlu

BÖLÜMLER

1. Başlıca Durugörü Çeşitleri
2. Göz Önünde Canlandırma
3. İmajinasyon ve Durugörü
4. Çalışma Öncesi Hazırlık
5. Pratik Uygulamalara Giriş
6. Kontrolün Ele Alınması
7. Görünmeyen Gözlerinizi Açın…
8. Kahinlik ve Durugörü
9. İleri Teknikler
10. Auraları Görebilirsiniz
11. Psikometri
12. Basit Bir Deney
13. Psikometri Egzersizleri

En basit tanımıyla Durugörü: Beş duyunun dışında, eşyaları, olayları ve düşünceleri algılama ve görmedir. Ruhsal görü adı da verilen bu yetenek, Duyular Dışı Algılamalar içinde üzerinde en fazla araştırma yapılan yeteneklerimizden biridir.

Beş duyu organlarımızdan biri olan gözler, bu algılamada fonksiyon görmezler. İki kaşın arasında; gözler genellikle kapalıyken ya da her hangi bir objeye konsantre edildiği bir sırada adeta televizyon ekranında bir film seyredercesine, bir takım şekillerin görülmesidir. Bu yeteneği gelişmiş kişilere durugörü medyumu adı verilir.

Başlıca Durugörü Çeşitleri

l- Basit Durugörü:

Herhangi bir anlam ve mesaj taşımayan bir takım imajların görülmesidir. Çoğunlukla gözler kapalıyken beliren birtakım imajlardan oluşur. Durugörünün ilk aşamasıdır. İnsanların belli bir bölümünde bu yetenek kendiliğinden işler durumdadır. Ve bu oran hiç de küçümsenemeyecek boyutlardadır… Bu seviyede bir durugörüye sahip olan kişiler, gözlerini kapadıklarında istedikleri imajları rahatlıkla görebilirler. Bu imajlar ya kendi isteklerine bağlı olarak görülür, ya da bir takım imajlar otomatik olarak gelip geçer.

2- Mekan İçinde Durugörü:

Uzakta meydana gelen olayları ya da yerlerin algılanması ve görülmesidir. Normal olarak görülmesi mümkün olmayan uzaktaki bir yerin veya kapalı, saklı olan şeylerin görülerek tariflerinin yapılabilmesi bu seviyeli bir durugörü yeteneğinde mümkündür.

3- Zaman İçinde Durugörü:

Geçmiş ya da gelecekten bilgi veren kahinlerin kullandıkları yetenektir. Durugörünün en gelişmiş safhasıdır. Durugörünün bu safhasında görülen imajlar geçmiş bir zaman diliminde meydana gelmiş olan bazı olaylarla ilgili olabileceği gibi gelecekte ortaya çıkacak olan bazı olaylarla ilgili de olabilir. Burada da adeta bir film seyredermişçesine olaylar izlenebilir. Bu derece gelişmiş bir durugörü yeteneğine sahip olan kişilerin sayısı bir hayli azdır. Çok ender olarak görülür.

<u>Kendinizi Test Edin</u>

Gözler kapalıyken istenen bir imajın gözönünde canlandırılması durugörü yeteneğinin temelidir. Öncelikle böyle bir yeteneğinizin kısmen de olsa sizde işler durumda olup olmadığınızı kontrol edin: Gözlerinizi kapatın… 10 – 15 saniye bekleyin… Ve gözünüzün önünden geçen imajlar olup olmadığına dikkat edin… İmajlar kendiliğinden gelip geçiyorlar mı? İstediğiniz herhangi bir imajı zihin ekranınızda canlandırabiliyor musunuz? Yoksa hiç bir şey gözünüzün önünden geçmiyor ve her yer simsiyah mı görünüyor?

Gözleriniz kapalıyken her taraf simsiyah görünüyorsa durugörü yeteneğinizin tamamen işlemez durumda olduğunu söyleyebiliriz. Bir takım renkler hatta imajlar gelip geçiyorsa durugörü yeteneğiniz size göz kırpıyor demektir. Eğer istediğiniz imajları kolaylıkla zihin ekranınızda canlandırarak onu adeta televizyon ekranından seyredermişçesine canlı olarak görebiliyorsanız durugörü yeteneğinizin su üstüne çıkmaya başladığını söyleyebiliriz. (Basit durugörü)

Gözlerinizi kapattığınızda bir takım yerler , insanlar ve olaylar görüyorsanız bunların herhangi bir anlam taşıyıp taşımadığını kontrol ediniz. Örneğin gözlerinizi kapattığınızda bir arkadaşınızı ders çalışırken gördüyseniz; hemen onu arayarak gerçekten de o anda ders çalışıp çalışmadığını öğrenin. Ayrıntılara dikkat edin. O anda ders çalışmıyorsa daha önce çalışmış olabilir. Eğer böyle bir durum varsa arkadaşınızı ders çalışırken gördüğünüz ayrıntıların gerçek olup olmadığını araştırın. Ders çalıştığı masanın rengi, masasının üzerindeki eşyalar, odasının şekli vs…

Belki de birkaç dakika sonra ders çalışmayı planlıyor da olabilir… Bütün bu ayrıntılar sizdeki durugörü yeteneğinizin durumu hakkında bir bilgi verir. Tabii tek bir denemeyle karar vermeyin. Belki başka bir zamanda daha farklı görüntüler de alabilirsiniz. Böylelikle basit durugörü mü, mekan içinde durugörü mü; yoksa zaman içinde durugörü yeteneğine mi sahip olduğunuzu anlayabilirsiniz.

<u>Göz Önünde Canlandırma</u>

Şimdi biz sıfırdan başlayarak, sizde durugörü yeteneğinin hiç ortaya çıkmadığını varsayarak, en temel pratik durugörü çalışmalarıyla konumuza devam ediyoruz… Gözler kapalıyken istenen bir imajın gözönünde canlandırılması durugörü yeteneğinin temelidir demiştik… İşte ilk alıştırmamız da buna yönelik olacak… Aşağıdaki egzersiz, gözönünde canlandırma becerinizi geliştirmede size yardımcı olacaktır.

3 adet siyah fon kağıdı alın. Beyaz bir kağıdın üzerine daire ve ortasına bir nokta, artı ve tepesi yukarıya gelecek tarzda bir üçgen çizin ve bunları keserek her birini ayrı ayrı siyah fon kağıtlarınızın tam ortalarına yapıştırın. Şekillerinizin eni ve boyu 10 cm olmalıdır.

Hazırladığınız fon kağıtlarınızdan birini alın ve karşısına geçip oturun. 2 dakika süre ile gözlerinizi siyah fon üzerindeki beyaz şeklinize odaklayın… Sonra gözlerinizi kapatın… Neler olduğunu hissedin. Gözlerinizi ilk kapattığınız an şeklin hala gözünüzün önünde bulunduğunu fakat belli bir süre sonra yavaş yavaş kaybolmaya başladığını farkedeceksiniz. Yapacağınız egzersizlerle bunun süresini uzatmaya çalışın.

Kendinizi kasmadan tam tersine serbest ve rahat bırakarak bu çalışmaları her gün sürdürün… Böylece her geçen gün gözde canlandırma yeteneğinizin hızla gelişmeye başladığına şahit olacaksınız…

İmajinasyon ve Durugörü

Durugörü yeteneğinin temeli imajinasyona dayanır. Peki o halde imajinasyon nedir? Önce bunu biraz açalım, daha sonra da ileri durugörü tekniklerine geçelim… İmajinasyon, ruhsal enerjinin en belirleyici özelliklerinden ve yeteneklerinden biridir. Bazı araştırmacılar imajinasyonu ruhta şekillendirme olarak tarif etmişlerdir. Düşüncenin bir enerji olduğu günümüzde artık net bir şekilde bilinmektedir.

İşte her bir düşünce kalıbı, kendisine özgü bir enerji taşır. Böylelikle her bir düşünce bir enerji topunun üretilmesine sebebiyet verir. Düşüncelerimizle biz farkında olmadan pek çok imajlar yani şekiller-görüntüler yaratırız. Konunun bu yönü üzerinde araştırma yapan birçok parapsikolog, bu meseleyi "düşünce şekilleri" başlığı altında incelemişlerdir.

Toparlayacak olursak, kökeni ruhsal enerjiye dayanan tüm düşüncelerimiz çeşitli görüntülerin meydana getirilmesine sebebiyet verir. Ancak ne var ki, bu görüntülerin frekansları çok yüksek titreşimli olduklarından normal gözle görünemezler.

Ancak durugörü yeteneğine sahip kişiler tarafından görülebilen bu görüntülere imaj, bu görüntünün ortaya çıkmasına sebebiyet veren mekanizmaya da imajinasyon denmektedir. İşte bu imaj ve imajinasyonla ilgili yapılabilecek en basit tanımdır.

Düşüncelerimizin nasıl şekillenebildiğine en iyi örneklerden biri spatayomda meydana gelen olaylardır. Öte Alem'in yani spatyomun en belirleyici özelliklerinden biri, hepimizin bildiği gibi düşüncelerin anında şekillenmesidir. Bunun sebebi spatyomu oluşturan astral maddenin, fiziki maddeye oranla çok daha süptil yani yüksek titreşimli maddelerden inşa edilmiş olmasıdır. Konumuz dışı olduğu için biz spatyomu bırakalım ve dünyaya dönelim…

Tüm yaşantımız boyunca çok çeşitli imajlar yayınlar ve dışarıdan da çok çeşitli imajlar alırız. Örneğin karşınızdaki bir kişi elmayı düşünürken, aslında onu imajine etmektedir. Yani onun şeklini zihninde canlandırmaktadır. Siz bunu iki farklı şekilde algılayabilirsiniz. Ya sezgisel olarak elma kelimesi zihninizde belirir, ya da elma kelimesi değil, elmanın görüntüsü zihninizde canlanır.

Birincisine telepati, ikincisine ise durugörü adı verilir. Görüldüğü gibi telepati ile durugörü arasında hem büyük bir paralellik, hem de büyük bir fark bulunmaktadır. Bu tanımdan ortaya çıkan önemli bir sonuç vardır. O da aslında tüm Duyular Dışı Algılamalarımızın temelinde imajinasyon gerçeğinin bulunmasıdır. Basitleştirerek özetleyelim… Herhangi bir imaj çok farklı şekillerde algılanabilir…

Örneğin:

Beş duyu organlarımızla algıladığımızda biz ona görme ya da duyma diyoruz… Yine aynı imaj sezgisel olarak algılandığında telepati, gözlerimiz kapalı ya da bir objeye konsantre olarak normal gözümüzün dışında ortaya çıkan görüntülerle algıladığımızda durugörü, fiziksel kulaklarımızın haricinde bazı sesler duyarak algılıyorsak duruişiti, bir sarkaç ya da çatal çubuğun hareketleriyle algılıyorsak radyestezi, ellerimizi herhangi bir nesneye dokundurarak o nesnenin başından geçenleri hissedebiliyorsak psikometri ve yine herhangi bir imaj fiziksel nesneler üzerinde fiziki etkiler meydana getiriyorsa biz ona telekinezi diyoruz…

Görüldüğü gibi ister fiziksel beş duyumuzla, isterse de beş duyumuzun ötesindeki yeteneklerimizle olsun, sonuçta tüm algılamalarımızın temelinde imajinasyonun bulunduğunu söyleyebiliriz… Bu anlatılanların sadece teorik bilgilerden ibaret olmadığı, yapılan deneysel çalışmalarla da ortaya konulmuştur. İlk kez 1960'lı yıllarda gerçekleştirilen ve daha sonraki yıllar, dünyanın dört bir köşesindeki parapsikoloji laboratuvarında tekrarlanan deneylerde; imajinatif olarak şekillendirilen bir düşüncenin fotoğraf plağına geçirilebildiği ispatlanmıştır… Bu deneyler aynı zamanda ruhsal enerjinin maddeler üzerindeki etkisini göstermesi bakımından da önemlidir.

"Ruh ve Kainat" adlı kitabında Dr. Bedri Ruhselman İmajinasyonla ilgili bilgileri bir araya getirirken, iradenin yani konsantrasyonun imajinasyon üzerindeki önemini şu cümleyle özetlemiştir: "İmajinasyon irade ile başlar ve irade ile biter… İrade ise, herhangi bîr canlı varlığın bir şeyi istemesidir."

İmajinasyonla ilgili buraya kadar yapmaya çalıştığımız tanımlardan da anlaşılacağı gibi, yaşamımızın her anı imajinatif faaliyet içinde geçer… Uyurken bile rüyalarımızla yine imajinatif faaliyetimiz devam eder… Tüm varoluşumuz süresince çeşitli imajlar yayınlar ve çeşitli imajları alırız. Yayınlanan İmajlar: Kendi şuurumuz ya da şuuraltımızdan yayınlanan imajlardır.

Alınan İmajlar: Dışarıdan bize gelen imajlardır. Bunların ancak çok küçük bir kısmının farkında olabilmekteyiz. Ancak büyük bir çoğunu hiç farketmeyiz bile… Farkedebildiklerimiz çoğunlukla beş duyumuza çarpanlardan ibarettir. Farkında olamadıklarımızın çoğu şuuraltımız tarafından algılanmaktadır. Ve yine bunların büyük bir bölümü şuuraltımıza büyük etkilerde bulunurlar. Hatta kendimizin zannettiği birçok düşüncelerimizin oluşmasında bile büyük bir etkide bulunurlar.

Çalışma Öncesi Hazırlık

İlk egzersizlerinize kum diskiyle başlayabilirsiniz. Bunun için önce kendinize bir kum diski yapın. Ve onu kimsenin ulaşamayacağı bir yerde saklayın… Durugörü çalışmalarında arzu edilen başarıya ulaşmak için, uzun ve düzenli çalışmalar yapılması gerekir. Bu sabrı gösteremeyecekseniz hiç başlamayın… Unutmayın ki, kristal kürenizin ya da kum diskinizin başına oturur oturmaz geçmiş ya da gelecekten imajlar görmeye başlayamayacaksınız. Ve yine unutmamalısınız ki, bu adım adım ilerleyebileceğiniz hayli uzun bir süreçtir. Önce basit ve ne anlama geldiği belli olmayan bazı imajlar göreceksiniz…

Basit durugörü, mekan içinde durugörü ve zaman içinde durugörü adım adım ilerlenecek bir süreçtir. Bu sürecin hangi aşamasına kadar ilerleyebileceğinizi önceden belirleyebilmek mümkün değildir. Bu uzun sürece kendinizi hazırlayın… Durugörü çalışmalarına başlamadan önce gevşeme çalışmalarını çok iyi yapabiliyor olmanız şarttır.

Çalışmaya konsantrasyonunuzu arttırıcı yardımcı fonksiyonlardan da yararlanabilirsiniz. Örneğin sadece çalışmalarınız sırasında kullanacağınız özel kokulu bir tütsü konsantrasyonunuzu ve çalışmanızla ilgili zihinsel çağrışımları belli bir noktada tutubilmenize yardımcı bir etken olarak size olumlu katkılarda bulunabilir. Çalışmalarınızdan önce ılık bir duş alın.

Çalışmalarınız sırasında mutlaka yeni yıkanmış temiz elbiseler giyin. Eğer mümkünse sadece bu çalışmanız sırasında giydiğiniz özel bir kıyafet de seçebilirsiniz. Çalışmanızı eğer şartlarınız müsaitse hep aynı odada ve

mutlaka yalnızken gerçekleştirin. Çalışmalarınızı gün ışığının direk girdiği bir odada yapmayınız. Geceleri çalışmanız daha iyidir. Odanızın ışığını kapatın ve sadece mavi bir ışık, arkanızda olmak kaydıyla yanık tutulmalıdır. Çalışmalardaki başarınız arttıkça ışığı artırabilirsiniz.

Çalışma öncesi aşarı yemekten kaçının. İç sükunetinizi mutlaka sağlayın. Heyecanlanmadan, kendinizi hiç bir şekilde zorlamadan, kayıtsızca çalışmaya başlamak için kendinizi zihnen hazırlayın. Evet… Artık hazırsınız…

Pratik Uygulamalara Giriş

Objenizi, altında siyah bir kadife olmak kaydıyla masanızın üzerine koyun. Rahat oturacağınız bir sandalye ya da koltuk alın ve objenizin karşısına geçip oturun. Daha önce yattığınız yerden gevşemeye alışmıştınız ancak şimdi oturduğunuz yerden derin gevşemeye geçmeyi başarmalısınız. Bunu birkaç denemeden sonra rahatlıkla yapabilirsiniz.

Derin gevşemeye geçin. Gevşeme halini sağladıktan sonra yavaş yavaş gözlerinizi açın. Hiç hareket etmeyin… Objenize bakmaya başlayın… Sadece ona bakın… Gevşeme hali içinde kayıtsızca bakın ona… Gevşeme haline geçebilmek için nefes alma egzersizlerini yapmıştınız ancak şimdi gözleriniz açık gevşeme halinde bulunduğunuz bu yeni duruma kendinizi uyumlandırmanız gerekmektedir.

Diyaframınızı kullanarak ciğerlerinizin tamamıyla burnunuzdan yavaş yavaş derin bir nefes alın ve ağzınızdan verin nefesinizi… Bunu en az 7 defa tekrarlayın. Her nefes alış verişte tüm dikkatinizi başınızın üstüne yöneltin. Başınıza konsantre olun ve yanaklarınızı, göz kaslarınızı, alnınızı tamamen gevşetin… Gözlerinizi objenizden ayırmadan, ona bakmaya devanı edin. Eğer kristal küreyle çalışıyorsanız kürenin dış yüzeyine değil, tam ortasına bakışlarınızı yöneltin… Normal nefes alış temponuza döndükten sonra gayet rahat ve sakin bir şekilde objenize konsantre olun. Kendinizi kasmamaya özen gösterin. Kendinizi serbest bırakın.

Bu andan itibaren, durugörü yeteneğinizin ortaya çıkmasına müsait bir ortamın içinde bulunduğunuzu bilin. İşte tam o anda daha önce belirlediğiniz bir anahtar sözcüğü üç kez tekrarlayarak kürenizin içinde ya da kum diskinizde oluşmaya başlayacak imajları beklemeye başlayın. Bu anahtar sözcük çalışmalarınız ilerledikçe şuraltınıza post ipnotik bir telkin yapacağı için, belli bir süre sonra bu sözcüğü söyler söylemez, imajlar kendiliğinden belirmeye başlayacaktır. Bu sözcüğün yararını çalışmalarınız ilerledikçe daha çok göreceksiniz. Bu anahtar sözcük: "Durugörüm çalışmaya başlıyor…" gibi bir cümle de olabilir…

Bir süre sonra bakışlarınızı yönlendirdiğiniz objeniz fülulaşarak gözünüzün önünden silikleşip kaybolacaktır. Sonra yeniden tüm netliğiyle ortaya çıkacaktır. Bu durum birkaç kez yaşanabilir. Bu sırada alnınızın çevresinde sanki sıkı bir bant varmışçasına bir duyguya kapılabilirsiniz. Ayrıca iki kaşınızın birleştiği nokta ile burun kökünüzün alnınızla birleştiği bölümlerde gıdıklanmaya benzer bir kaşıntı hissi de duyabilirsiniz…

Objenizin gözünüzün önünden kaybolup yeniden belirmesi, göz merceklerinin dikkatini belli bir noktaya toplamasını kontrol eden kasların yorumlamasından dolayıdır. İlk denemelerinizde yaşadıklarınız bunlardan ibaretse, hiç bir imaj göremiyorum diye cesaretsizliğe kapılmayın. Unutmayın ki, İstanbul bir günde fethedilmedi…

Eğer sabır gösterirseniz, çalışmalarınız ilerledikçe diğer belirtiler de ortaya çıkacaktır. Örneğin, baktığınız objenizin yavaş yavaş gri bir sis tabakasıyla bulutlanmaya başlayabilir…. Söz konusu bulutlanma olayı iyice yoğunlaşarak tüm objenizi kaplayacaktır… Sonra bu sis ve bulut tabakası dağılmaya ve küçük bulutlar halinde dönmeye başlayacaktır. Bu arada parlak ışıklar ve kıvılcımlar objenizde görünmeye de başlayabilir.

Bu gelişmeler karşısında heyecanlanarak dikkatinizi dağıtmayın ve konsantrasyonunuzu bozmayın. Eğer bunu başarabilir ve zihninizi sakin tutmayı sürdürebilirseniz, bu durumda objenizin üzerindeki görüntüler artacaktır. Parlak renkli manzaraların parça parça görüntüleri ciddi ya da neşeli insan yüzleri, ağaçlar, evler gibi çok çeşitli görüntüler belirmeye başlayabilir. İlk başlarda bu görüntülerin uzun süre kalamadıklarına şahit olacaksınız. Bu görüntüler, uykuya giriş ve uykudan uyanış sırasında görülen rüya öncesi imajların akrabasıdır. Şimdi bunları siz uyanık bir zihinle görmektesiniz…

Bu aşamaya kadar gelebildiyseniz önemli bir mesafe kat ettiniz demektir. Sizde artık durugörünün, "basit durugörü" denilen aşamasının çalışmaya başladığını söyleyebiliriz. Zihninizi sakin ve gevşemiş tutarak objenize konsantre olmanın ustalığını deneylerinizle bizzat kendiniz, her geçen gün biraz daha iyi keşfedeceksiniz. Bu ilk başta size oldukça zor görünüyordu… Buna rağmen yine de zaman zaman benzer sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Bazen görüntüleriniz bir anlık heyecanlanmanızdan dolayı kesilmeye devam edebilir. Ya da bir gün önce rahatlıkla bazı imajlar görürken, bir gün sonra hiç bir şey göremeyebilirsiniz. Bu, o günkü biyoritmlerinizden, fiziksel ya da psikolojik durumunuzdan kaynaklanıyor olabilir. Ancak tecrübeniz arttıkça bu istenmeyen durumlarla daha kolay başedebileceksiniz…

Buraya kadarki çalışmalarınız sırasında gördüğünüz imajların size hernagi bir bilgi ya da mesaj aktarıp aktarmadığını tahlil etmenizi sizden istemedik. Bu nedenle siz de bu aşamaya kadar yapacağınız deneysel çalışmalarınızda gördüğünüz imajların ne anlama geldiği üzerinde durmayın. İlk başta sizden istenen basit durugörü yeteneğinizi ortaya çıkartmaktır. Mekan içinde durugörü ve zaman içinde durugörü aşamalarına geçmeniz için yapmanız gereken başka çalışmalar ve almanız gereken bir takım önlemler bulunmaktadır.

Kontrolün Ele Alınması

Basit Durugörü yeteneğinizin sizde işlerlik kazanması için önerilen egzersizleri yapmakla kapalı olan bir kanalı açmış olacaksınız. Eğer bunu yaparsanız hemen ardından almanız gereken bazı tedbirler vardır. Bu tedbirleri almayan hatta bu tedbirlerin alınması gerektiğini bile bilmeyen çok sayıda kişi bulunmaktadır. Bu kişilerin birçoğunda durugörü yeteneği hiç bir Özel çalışma yapmadan kendiliğinden açılmıştır. Bazıları ise yarım bilgilerle birşeyler yapmaya çalışmış "yarı eğitilmiş" durugörürlerdir. Bunlar esen rüzgarın merhametine kalmış çevrelerinden gelen hertürlü pozitif ve negatif tesirlere karşı hiç bir kontrol mekanizması geliştirememiş olan kişilerdir.

Sevgili ziyaretçileimiz, durugörü yeteneğinizin ortaya çıkartılabilmesi için belli bir süre bazı imajların görülmesi için çalışılır. Ancak bu sağlandıktan sonra, bu imajları görmemek için ayrı bir çalışma daha yapılması gerekir. Şimdi bu da ne demek? Birkaç imaj görmek için bu kadar uğraş dur… Sonra da bu imajları görmemeye çalış… Evet… "Bu ne perhiz, bu ne lahana turşusu…" diyebilirsiniz ama öyle değil…

Bu sözlerden amaç, kontrolün ele alınmasıdır. Yani istediğiniz zaman imaj görüp, istemediğiniz zaman görmemek prensibidir. Yolda yürürken, otobüste, araba kullanırken ya da bir vitrinin camına bakarken imajlar görmeye başlayan pekçok kişi vardır. Böyle bir duruma sebebiyet vermemek için kontrolün sizin elinizde bulunması gerekir.

Kontrolü nasıl sağlayacaksınız?

Bu son derece kolaydır. Yapacağınız tek şey: Durugörü egzersizleri sırasında imajlar görmeye başladıktan belli bir süre sonra; kendi iradenizle çalışmayı şimdilik bitirdiğinizi söyleyerek psişik yeteneğinizi kapatmaktır. Bunu söyledikten sonra fiziksel dünya faaliyetleriyle ilgilenin. O sırada ya da başka bir zaman diliminde isteğinizin dışında bazı imajlar görmeye başlarsanız hemen dikkatinizi başka bir şeye yönlendirin. Bu hemen yapılmalıdır. Yani isteğinizin haricinde bazı imajlar daha ortaya çıkar çıkmaz buna bir set çekmek gerekir. İmajlar iyice sizi kaplarsa onları kapamak zor olabilir. Tekrar ediyorum: Amaç siz istediğiniz zaman imajlar görmektir. Kontrol mutlak surette sizin elinizde bulunmalıdır.

Bu kontrol mekanizmasını kurmanızda size en fazla yardımcı olacak etkenlerden bir diğeri de, kendi kendinize gevşeme halindeyken vereceğiniz telkinlerdir. Bu telkinler arasında, sadece sizi büyük bir

tehlikeden korumak amacıyla size mesaj ileten imajların, sizin isteğiniz dışında da şuurunuza yansımasına izin verebileceğinizi söyleyen bazı parapsikologlar bulunmaktaysa da, biz yine de en küçük bir riske atılmamanız için, tüm kontrolün sizin elinizde bulunmasından yanayız.

Durugörü çalışmalarında kullanacağınız anahtar sözcük size bu alanda da büyük bir kolaylık sağlayacak ve o sözcüğü söylemeden imaj görmeye başlayamayacaksınız. Psişik gücünüzün ortaya çıkartılmasında nasıl ki kendinizi kesinlikle kasmayın ve sıkmayın dediysek kontrolün ele alınmasında da aynı şeyleri söylemek durumundayız. Kontrolün ele alınması sizde kendinizi zorlamaya dönüşmemelidir. Tek bir cümleyle özetleyecek olursak; ihtiyacınız olan en önemli faktörler irade, istek, konsantrasyon, telkin ve bütün bunlara bağlı olarak düşüncelerinizi yönlendirmektir.

Kontrolün ele alınması konusunda son bir kaç uyarımız daha olacak… Durugörü çalışmalarınızı 30 dakika ile sınırlamayı alışkanlık haline getirin… Bu sürenin sonunda ne meydana geliyorsa gelsin mutlaka durmalısınız. Şuuraltınızı verdiğiniz emirlere itaat etmesi için kendi kendine telkin ve konsantrasyon çalışmalarıyla önceden eğitmiş olmalısınız.

Belli bir çalışmadan sonra ortaya çıkmaya başlayacak olan yeteneğinizin gelişmeye başladığından kimseye söz etmeyin… Bu sırrı içinizde saklayın… Ve asla kendinizi diğer insanlardan üstün görme gibi bir gidişe kaptırmayın… Belki şu anda böyle bir sözün size söylenmiş olması bile gereksizmiş gibi görünebilir ama durugörüsü son derece gelişmiş birçok kişinin büyük bir egoistçe tutum içine girebildikleri de ayrı bir gerçektir. Siz bende böyle bir şey olmaz diyorsanız da, yine de dikkatli olmanızı hatırlatmakta yarar görüyorum… Aksi takdirde negatif enerjileri bünyenize çekmeye başlayacağınızdan dolayı, istenmeyen sonuçlarla karşılaşabilirsiniz…

Yapılan araştırmalar, deneyler ve istatistikler göstermiştir ki, pisişik yetenekleri yeni yeni gelişmeye başlayan kişilerde; geçici sinirlilik, ani coşkulara ya da derin üzüntülere kapılmak gibi bazı heyecansal duygu halleri görülebilmektedir. Bu bir yere kadar normaldir. Duyarlılığınızın artması ve buna bağlı olarak da çevrenizden gelen negatif enerjileri anında farketme-nizden doğan bir tepkidir bu… Ancak bu konuda da kontrolü elinizde tutmak zorundasınız. Zaten bu durum geçicidir ve belli bir süre sonra psişik güçlerinizin gelişmesine uyum sağlamaya başlayacaksınız.

Alçak gönüllüğü kesinlikle elden bırakmamak ve ruhsal olgunluğunuzu psişik gelişmenizle orantılı bir şekilde yürütmek en önemli amaçlarınızdan biri olmalıdır… Amacınız sadece ruhsal güçlerinizi geliştirmek olduğu müddetçe, arzu edilen dengeyi hiç bir zaman kuramazsınız. Şu deyişi,hiç unutmayın: “Psişik gelişmede her adım için, ahlaki gelişmede iki adım atın.” Başka söze gerek var mı?… Bu maddeyle ilgili sanırım başka söze gerek yok ama uyulması gereken temel prensiplerle ilgili son bir nokta daha var:

Durugörü egzersizlerine ilk başladığınız günden itibaren tüm çalışmalarınızı, meydana gelen gelişmeleri, yaşadığınız tecrübeleri, o gününüzü nasıl geçirdiğinizi, duygusal olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi, kendi kendinize verdiğiniz telkinleri kısacası her şeyi sanki günlük tutuyormuş gibi baştan sona not ediniz. Başarıları ve başarısızlıklarınızın sebeplerini bu şekilde çok daha iyi tahlil edebilirsiniz. Aynı zamanda bu işlem sizde belli bir çalışma disiplinini de beraberinde getirecektir…

Görünmeyen Gözlerinizi Açın…

Durugörü çalışmalarında fiziki gözlerin hiç bir etkisi yoktur. Görülen tüm imajlar duyular dışı bir algılama ile farkedilmektedir. Bu nedenle durugörü yeteneğiniz çalışmaya başladıktan sonra gözlerinizin açık ya da kapalı olmasının hiçbir önemi yoktur.

Gözlerinizin açık ya da kapalı olması sadece uyguladığınız teknikle ilgili bir ayrıntıdır. Genellikle pratik durugörü tekniklerinde uygulanan yöntem, gözlerin açık olduğu ve az önce sizlere aktarmaya çalıştığımız bir objeye konsantre olma metodudur. Eğer bu metot size uygun gelmiyorsa gözlerinizin kapalı tutulduğu teknikler de vardır. Bu metotda fiziki gözlerinizi kapatıp, görünmeyen gözlerinizi açacaksınız… Şimdi bu metodu görelim… Siz kendinize bu metotlardan hangisi uygun görüyorsanız onu seçebilirsiniz…

Aşağıdaki teknik tamamen kendi kendinize yapacağınız telkinlere dayanır… Aşağıdaki sözleri kendi kendinize içinizden telkin edebileceğiniz gibi, daha önce hazırladığınız bir teyp kasedinden de yararlanarak kendinize dinletebilirsiniz… Gözlerinizin kapalı olduğu bu tekniği uygulayabilmek için yatağınıza uzanın ve nefes alma tekniklerini de kullanarak derin bir şekilde gevşeyin…

“Zihninizi tamamen boşaltın… Zihninizi biraz sonra çıkacak görüntülere kaydırın… Zihninizin derinliklerinden, karanlıklar içinden çıkacak olan ışığı düşünün… Sadece ışığa konsantre olun… Kendinizi asla zorlamayın… İlk denemelerde göremeseniz bile zaman içinde kendi kendinize telkin ettiğiniz tüm imajları rahatlıkla görebileceksiniz… Acele etmeyin… Kendinizi serbest bırakın… Birazdan karşınızda ışığı göreceksiniz… Önce hafif bir dumana bakıyormuş gibi bir his duyacaksınız…

Yoğun ve kuvvetle aydınlatılmış bu dumana bakın… Dumanı izlerken gittikçe zayıfladığını hissedeceksiniz… Yavaş yavaş kaybolacak… Kaybolurken siz o dumanın içinden çok sevdiğiniz bir yeri göreceksiniz… Belki de evinizin çok sevdiğiniz ya da kendinizi rahat hissettiğiniz bir bölümü… Dumanın içine bakın… Birazdan dağılıp gidecek ve sizin sevdiğiniz yer ortaya çıkacak… Onu gittikçe daha net olarak göreceksiniz… Duman kalkıyor… Ve siz birazdan orayı açık olarak göreceksiniz… Oraya bakın… Bakın oraya… Bütün dikkatiniz o hayale yönelmiş olsun… Bütün dikkatiniz o hayale yöneldi…

Görüntünün kesinleşmesini ve berraklaşmasını bekleyiniz… Kendinizi serbest bırakın… Gevşeyin… Daha çok gevşeyin…Görüntü gittikçe daha berraklaşıyor… Görüntüyü izliyorsunuz… Görüntü kaybolabilir… Telaşlanmayın… Yeniden ortaya çıkacaktır. Dikkatinizi o görüntüye yönlendirin… Onu tekrar görüyorsunuz… Onu izleyin… Şimdi de görüntünün içinden bir çiçek çıkmasını isteyin… Bunu düşünün… Çiçek karşınızda beliriyor… Bütün dikkatinizi bu görüntüye yönlendirin… Bütün dikkatiniz bu çiçek üzerinde… Dikkatinizi her ayrıntısı üzerinde tutunuz… Rengine dikkatle bakın… Şimdi başka bir renk seçin…

Çiçek sizin seçtiğiniz bu renge bürünecek… Renk değişimi düzenli olacak… Çok yavaş bir şekilde gelişecek… Aradaki bütün renklerden geçip sizin tercih ettiğinize yaklaşacak… Sonunda çiçeği sizin tercih ettiğiniz renkte görene kadar dikkatle çiçeğe bakın… Zihniniz bomboş… Siz bütün dikkatinizi incelemekte olduğunuz görüntüye yönlendiriyorsunuz… Görüntü iyice netleşti… Çiçeğin kokusunu bile hissedebiliyorsunuz… Koklayın… Bu koku sizi daha da gevşetiyor… Zihniniz bomboş… Çiçeği son bir kez koklayın ve bırakın gitsin… Zihniniz bomboş… Görüntü kayboldu… Zihninizi yeni bir görüntüye hazırlayın…”

Sevgili ziyaretçilerimiz önemli bir hatırlatmada bulunmak için küçük bir parantez açma ihtiyacı hissediyorum. İlk başlarda bu telkinlerinize karşılık alamasanız da çalışmanızı sanki imajları görüyormuş gibi sürdürün.Ya da siz başka bir şey telkin ederken, zihninize başka bir görüntü de gelebilir. İlk başlarda o gelen görüntüyü belli bir süre izleyin. Ancak daha sonraları onu geri gönderin ve siz istediğiniz görüntüyü zihninizde canlandırın. Bu kontrolün elinizde tutmanız bakımından yararlıdır. Bu küçük hatırlatmadan sonra, biz tekrar çalışmamıza geri dönelim.

“… Şimdi de kendinizi televizyonunuzun karşısında düşünün… Daha önce seyrettiğiniz bir programı orada yeniden izleyebilirsiniz… Ekran tam karşınızda duruyor… Kendinizi onu seyrederken düşünün… Programın bir parçası az sonra ekranda belirmeye başlayacak… Tüm dikkatinizi ekrana yönlendirdiniz… Onu seyrediyorsunuz… Sanki gerçekten ona bakıyormuşsunuz gibi son derece net görüntüler gelmeye başladı… Programı seyredin… Bekleyin… Program gittikçe netleşiyor… Bomboş bir zihinle görüntülere bakın… Aynı zamanda sesini de duyuyorsunuz… Hepsi çok canlı ve gerçek bir izlenim veriyor…

Az sonra gözlerinizi açacaksınız… Şimdilik bu sakin ve hoş durumda kalın… Kaslarınızın gevşek durumunu koruyun… Hafızanızın boşluğunu koruyun… Biraz sonra gevşeme halinden çıkmadan gözlerinizi açacaksınız… Sakin ve rahat durumunuzu koruyun… Evet… Şimdi yavaşça gözlerinizi açın… Ve ilgisiz bir seyirci gibi çevrenize bakın… İlgisizce bakın… Çevrenizdeki cisimlere bakın… Hepsinin çevresine bakın… Cisimlerin çevresinde renkli haleler göreceksiniz… Şayet renklen açık olarak görüyorsanız bir sonraki cisme geçin… Bu deneyden çok memnunsunuz… Özellikle bazı cisimler çok renkli haleler çıkartıyor…

Bu cisimlere geçin… Tekrar gözlerinizi kapatın… Zihniniz bomboş… Vücudunuz gevşek… Bu harikulade bir gevşeme durumu… Uyanınca kendinizi tamamen yenilenmiş hissedeceksiniz… Biliyorsunuz ki alıştırmanın her tekrarı gevşemenize ve kolaylıkla düşüncelerinizi sakinleştirmenize yardım edecek… Bu alıştırmanın her tekrarı gittikçe daha kolay bir şekilde istenilen şuur durumuna girmenize yardım edecek… Ve duyu dışı

algılamalarınız kolaylıkla gelişecektir… Her zaman düşüncelerinizi kontrol edebileceksiniz… Görüntülere hakim olacak ve durugörü algılamanızı geliştireceksiniz… Görüntüler denetiminiz altında olacak…

Sadece görmek istediğiniz görüntüler belirecek… Düşünceleriniz yapıcı yararlı ve pozitif olacak… Yaşamınız mutlu verimli ve başarılı olacak… Az sonra yavaş yavaş bu gevşemiş şuur durumunu terketmeye başlayacak ve normal şuurunuza geri döneceksiniz… Bunun için kendinizi hazırlayın… Gittikçe gevşeme şuurundandan çıkıyorsunuz… Normal uyanık halinize dönünce yenilenmiş olduğunuz, iyimser olduğunuzu ve yeni bir enerjiyle dolu olduğunuzu hissedeceksiniz… Normal şuurunuza geri dönüyorsunuz… Ellerinizi, ayaklarınızı ve başınızı oynatın ve kendinizi gerin… Tamamen uyandınız… Son bir kez gerinerek gözlerinizi açın…”

Kahinlik ve Durugörü

Yukarıda aktarılan metotlarla yapacağınız pratik uygulamalar sizde belli bir süre sonra basit durugörü yeteneğinizin işlemeye başlamasına imkan sağlayacaktır. Şu ana kadar görmüş olduğunuz imajların büyük bir bölümü sizin şuuraltınızdan kaynaklanan ya da sizin iradeniz sonucu sizin düşüncelerinizin sonucu ortaya çıkan görüntülerdi… Ancak psişik vizyonunuzu mükemmelleştirmek için hiç bir zaman çaba göstermekten vazgeçmemek gerektiğini unutmayınız. Henüz keşfedilmeyi bekleyen sınırsız derinlikler ve imkanlar sizi beklemektedir. Bu araştırma alanında son yoktur…

Çalışmalarınız ilerledikçe mekan içinde durugörü ve hatta zaman içinde durugörü yetenekleriniz de gelişmeye başlayacaktır. Eğer böyle bir ideale ulaşmayı hedeflediyseniz, yapacağınız tek şey muntazam ve düzenli olarak çalışmalara devam etmektir. Bu aşamalara gelebilmek ve bu aşamaları kalıcı halde tutabilmek için mutlak surette egonuza hakim olmanız şarttır. Eğer bunu başaramazsanız mekan içinde

durugörü ya da zaman içinde durugörü yeteneğine ulaşsanız bile bu yeteneğinizi uzun bir süre elinizde tutamazsınız.

Merak etmeyin gelip de biri bu yeteneği sizin elinizden alamaz… Ancak onu siz onu elinizde tutamazsınız. Şahsen araştırmalarım süresince; egosunun büyümesine ve egoistçe bir tutum içine girmekten kendisini koruyamadıkları için, çok sayıda ileri seviyelere ulaşabilmiş durugörü medyumunun bu yeteneklerini kısa bir süre sonra kaybettiklerine şahit olmuşumdur. Dünya üzerinde de bunun sayısız örnekleri vardır…

Durugörü yeteneğinin en son aşaması geçmiş ve gelecekten bilgiler alabilmektir ki, buna zaman içinde durugörü adı verildiğini başta söylemiştik. Gelecekten bilgiler alabilmek demek gelecekte olacak tüm olayları noktasına virgülüne öğrenmek demek değildir. Gelecekten bilgi almak gelecekte meydana çıkacak olan sadece bazı belirli olaylar hakkında bilgiler alabilmek demektir. Durugörü medyumu daha çok hangi alanlarda merak sahibiyse ya da daha çok hangi alanlara karşı ilgi duyuyorsa o konularla ilgili bilgiler alabilir.

Kehanet yeteneğine sahip olmak demek aslında zaman içinde durugörü yeteneğine sahip olmak demektir. Bu açıklamadan hareket ederek, dünya üzerinde ortaya çıkan bilinen ya da bilinmeyen tüm kahinler bu yeteneğe sahip kişilerdi diyebiliriz. Bunların içinden en tanınmışı şüphesiz ki Nostradamus'dur. Eğer onun hayatını konu alan filmi izlediyseniz, kendisinin durugörü yeteneğinin nasıl çalıştığım ve gelecekte ortaya çıkacak bazı olayları sanki televizyon ekranından seyredermişçesine nasıl izlediğini görmüşsünüzdür.

Ancak hemen ifade etmeliyim ki, bu derecede ileri seviyeli bir durugörüye sahip olmak hiç de kolay değildir. Belli bir ruhsal olgunluk ve büyük bir sorumluluk ister… Nostradamus kendisine düşen bu sorumluluğu son derece büyük bir alçak gönüllülükle yerine getirmiş ve gelecekle ilgili almış olduğu tüm bilgilerini açık bir şekilde değil şifrelendirerek geleceğe emanet etmiştir. Bir başkası olsa böbürlene böbürlene bunları aktarmaya kalkabilirdi.

Yine konu açıldığı için hatırlatmadan geçmek istemiyorum, eski Sufi Geleneği'nde de bu prensip aynen uygulanırdı. Durugörüsü gelişen hiç bir Sufi gelecekle ilgili aldığı bir bilgiyi açık bir şekilde değil, üstü örtülü bir şekilde vermeye aşırı bir özen gösterirdi. Bu yolun edebi budur… Bu edebe uyamayacak olanlara bu yolun kapısı uzun süre açılmaz…

İşte bu nedenle, size yaptığınız çalışmalardan ve elde ettiğiniz gelişmelerden kimseye söz etmeyin demiştik… Turnike programına katılan Cenk Koray, küreler içindeki dolu kartları gözlerini kapatarak bir kerede bilmişti… Hem de önce boşları sonra da doluları söylemişti. Seyredenleriniz hatırlayacaklardır. Güner Ümit buna çok şaşırmış ve Cenk Koray'a bunu nasıl yaptığını sormuştu…

İşte o anda Cenk Koray'ın hali, tavrı ve verdiği cevap az önce sözünü ettiğim tam bir alçak gönüllülük ifadesiydi: "Gözlerimi kapattım gördüm…" diyerek kendisindeki durugörü yeteneğini telaffuz bile etmeden soruyu geçiştirmiş ve kendisindeki bu yeteneği normal, basit bir olaymış gibi göstermeye aşırı bir özen göstermiştir.

İleri Teknikler

Rahatlıkla birtakım imajlar görmeyi başardıktan ve bu imajlar üzerinde kontrol sağlayabildikten sonra artık ileri tekniklere geçebilirsiniz. Bu ileri tekniklerden amaç, sizdeki mekan içinde ve zaman içindeki durugörü yeteneğini ortaya çıkartabilmektir. Şimdi bunun nasıl gerçekleştirilebileceğini görelim: Çalışmalarınızı not ettiğiniz defterinizde artık yeni bir sayfa açıyorsunuz… Bu yeni sayfanın üstüne "kehanet çalışmaları" yazınız… Ve her çalışmanızı ayrıntılarıyla not etmeye devam ediniz.

Bu çalışmayı ister gözleriniz kapalı uzanmış bir şekilde isterseniz kristal kürenize, kum diskinize ya da içi su veya siyah mürekkep koyduğunuz kabınıza konsantre olarak yapabilirsiniz. Tercihinizi yaptıktan sonra derin gevşeme halini ağlayınız. Derin gevşeme halinin sağlanmasından sonra farklı bir uygulamaya girişeceksiniz. Şuuraltınızda rakamlarla, zaman arasında bir özdeşlik kuracaksınız… Şuuraltınız birkaç çalışmadan sonra bu programa kendisini uyarlayacaktır…

Zihninizde bir zaman reostası yapacaksınız… Reostanın düğmesini zihniniz, mekanizmasının işlemesini ise şuuraltınız düzenleyecektir… Konuyu biraz açalım… "O" içinde bulunduğunuz anı ifade edecek. "0"dan geriye doğru gitttiğinizde zamanda da geriye doğru zihniniz kaymaya başlayacak. Bunu sadece düşüncelerinizi konsantre ederek gerçekleştireceksiniz. Siz düşüncelerinizi buna yönlendireceksiniz… Bundan sonrasını şuuraltınız programlayacaktır… Eğer o ana kadar kendisinden istediğiniz bilgiler ona gelmemişse ki, bu gelecekle ilgili isteklerinizi sonucunda oluşacaktır, işte o zaman şuuraltınız ihtiyacı olan bilgileri kendi dışında arayacak, bulacak ve size taşıyacaktır. Bu inanılması son derece güç, olağanüstü bir mekanizmanın çalışmasıyla gerçekleşebilecek bir meseledir.

Peki bu pratikte nasıl uygulanacak? Derin gevşeme haline geçin demiştik… Ordan devam edelim… Zihninizde yatay bir hayali çizginin varolduğunu düşleyin… "O" rakkamı bu çizginin tam ortasında dursun…

Ve bu hayali çizginin üzerinde, “O” rakkamının solunda ve sağında yan yana birbirine bağlı olarak duran sonsuz sayıda ekran bulunduğunu düşleyin… Derin gevşemeyi sağladıktan sonra bu ekranları gözünüzün önünde canlandırın… Ve kendi kendinize şu telkinde bulunun:

“Az sonra geçmişe ve geleceğe bir yolculuk yapacağım… Bunu yapabilmek için ekranlara konsantre olacağım… “0” rakamının solundaki ekranları izlediğimde geçmişte yaşadığım veya başkalarının yaşadığı olayları izleyeceğim… “0” rakamının sağındaki ekranlar ise bana gelecekte yaşananı çak olayları gösterecek… İhtiyacım olan bilgileri şuuraltım bana sağlayacak… Çalışmalarım ilerledikçe bunu çok daha kolay gerçekleştireceğim…”

İlk denemeleriniz şuurunuzun derinliklerine doğru olmalıdır. Yani sizin daha önce yaşadığınız olaylardan birini yeniden izlemeyi istemelisiniz. Bunun için konsantre olun, gevşeyin ve tam karşınızda bulunan ekranlarda sol tarafa doğru gitmeye başlayın. Teker teker ekranları geçin. Bu geçişler gayet yavaş olsun. Sola doğru yirmiye kadar sayarak teker teker 20 ekranın önünden geçtiğinizi düşleyin. Yirminci ekranın önüne geldiğinizde gözünüzün önünde duran ekrana yönelin. Gayet rahat ve sakin olun…

Ekranı kendinizi hiç zorlamadan izlemeye başlayın. Önce ekranın aydınlandığını ve sonrada sisler içinden bir takım görüntülerin çıktığını farkedeceksiniz. Önce görüntülerin ne olduklarını anlamaya çalışmadan kayıtsızca izleyin… Görüntüler iyice canlandığında bu imajların daha önce yaşadığınız ne tür bir olaya ait olduğunu, ve ne zaman gerçekleştiğini anlamaya çalışın… Ancak bunu yaparken fazla mantık yürütmemeye özen gösterin… Çünkü aşırı mantık yürütmek sizi gevşeme halinden uzaklaştıracaktır.

Bu egzersizleri rahatlıkla yapabilir bir hale gelince artık çalışmalarınızı bir adım daha öteye götürebilirsiniz… Sıra gelecekle ilgili ekranları okumaya geldi… Bunu da aynı teknikle yapacaksınız. Ancak bu sefer “0” rakamının solundaki değil, sağındaki ekranları gözlemleyeceksiniz. Zamanın gerilerine değil, zamanın ilerilerine doğru bir yolculuğa çıkacaksınız. Bu yeni duruma kendinizi konsantre edin. Lazım gelen tüm bilgilerin şuuraltınız tarafından bulunarak size iletileceğinden emin olunuz. Ve bunu şuuraltınıza pek çok kez çalışmaya başlamadan önce telkin edin… “0” rakamından sağ tarafa doğru ekranları teker teker sayarak ilerlerken geleceğe süzülen bir yaprağın üzerinde olduğunuzu düşünün.

İsterseniz sihirli bir halının üzerinde uçtuğunuzu da imajine edebilirsiniz. Olayların henüz nesnelleşmediği bir zamana doğru hareket etmek istediğinizi kendi kendinize belirtmeniz çok önemlidir. Böylelikle şuuraltınız bundan haberdar olacaktır. Teker teker sayarak ekranların önünden geçerken geleceğe yolculuk yaptığınızın ve birazdan gelecekteki bir tarihte meydana gelecek bir olay hakkında bilgi alacağınızın şuurunda olun… Bu havayı yaşayın… Ekranları her sayışınızda biraz daha gevşeyerek geleceğe uzanın… Önünde duracağınız ekran size en doğru bilgiyi verecektir. İlk denemelerinizde yirminci ekranın önünde durun… Yakın bir gelecekte ortaya çıkacak bir olayın kısa bir bölümünü size gösterebilecek olan ekranın önündesiniz…

Ekranda görüntünün belirmesi için bekleyin. Zihninize bir şeyler doğması için çaba göstermeden sessizce bekleyin. Sanki gerçek hayatta o günün haberlerini televizyondan izlermişçesine önünüzdeki ekrana dikkatinizi yönlendirin. Az sonra gelecekten haberler verecek olan ekranınızda bir takım görüntüler ortaya çıkacaktır. Bunları dikkatle takip edin. Şuuraltınız gerekli olan bilgileri toparlayabilecektir. Ancak ona biraz zaman tanıyın. Onun bu yeni duruma akort olabilmesi

için çalışmalarınızı disiplinli bir şekilde sürdürün. Bu sizdeki saklı bir yeteneğin geliştirilmesi için yapılan mucizevi bir eğitim çalışmasıdır…

Çalışmanız bittiğinde görmüş olduğunuz görüntüleri tüm ayrıntısıyla not edin ve görüntülerin size nasıl bir şey anlattığını yorumlamaya çalışın. Gördüğünüz olayların hangi tarihte gerçekleşeceğini ya da gerçekleşmeyeceğini mutlaka takip edin.

Geçmişe veya geleceğe doğru uzandığınız bu çalışmalarda zihninizde canlandırdığınız ekranlarınızın herbirinin l güne karşılık geldiğini varsayın ve bunu çalışmadan önce yapacağınız gevşeme egzersizleri sırasında kendi kendinize telkin ediniz…. Aynı şekilde bu düşüncenizi çalışmanız sırasında içinizden zaman zaman tekrarlayın. Şuuraltınıza bunu bildirin… Böylelikle geçmiş veya gelecekle ilgili ekrandan gördüğünüz bilgilerin hangi tarihe denk geldiğini daha kolay test edebilirsiniz. Unutmayın her ekran l güne karşılık gelecek…

İlk denemelerinizde teker teker sayarak ilerlemek kaydıyla en fazla 40 – 50 ekran ilerisine ya da gerisine kadar gidin. Daha sonraları yüzlerce hatta binlerce ekran ileriye ya da geriye kadar gidebilirsiniz. Bu metodu kullanarak gelecekten bilgiler alan birçok durugörü medyumu bulunduğu gibi, geçmişe hatta geçmiş yaşamlarına kadar gidebilen durugörü medyumlarının geçmiş yaşamlarıyla ilgili çok önemli bilgilere ulaştığını unutmayın… Bu insana büyük bir keyif veren ve insanı neşelendiren bir çalışmadır… Siz de çok güzel sonuçlara ulaşabilirsiniz… Yeter ki sabırla çalışmalarınızı sürdürün…

Yukarıdaki çalışmalarda tam başarı sağlayıncaya kadar iki günde bir ve mümkünse aynı saatte bu metotları 30 dakika süreyle uygulayabilirsiniz. Yeteneğiniz hissedilir derecede geliştikten sonra temponuzu düşürün ve haftada iki veya üç çalışmadan fazlasını yapmayınız…

Auraları Görebilirsiniz

Durugörü yeteneğiniz geliştikçe fiziksel gözlerinizin farklı şeyleri de görmeye başladığına şahit olabilirsiniz. Cansız cisimlerin çevrelerine verdikleri bir ışınım vardır. Bunları görebilirsiniz. Ama asıl önemli olan,

bitkilerin, hayvanların ve insanların çevrelerindeki biyoenerjetik alanı yani auraları da görmeye başlayabilirsiniz.

Her insanın vücudundan yarım metre ile birkaç metreye kadar çıkabilen biyoenerjetik yayılım vardır. Bu enerji yayılımı, insanın başından ayaklarına kadar tüm vücudu bir yumurta gibi kapsar… Her insanın bu biyoenerjetik alanı onun ruhsal olgunluk seviyesiyle bağlantılı bir titreşimsel özelliğe sahiptir. Ruhsal olgunluk arttıkça vücudumuzdan yayılan bu enerjinin kalitesi de yükselmektedir.

Durugörü medyumları bu farkı derhal hissederler. Çünkü bu enerjetik alan farklı renklerde ışınımlarla kendisini durugörü medyumlarına hissettirir. Örneğin, sinirlerine hakim olamayan, asabi ve egoist kişilerde bu enerjinin ışıması kırmızı renklerde görünürken, tam tersi yapıya sahip; kendine güvenli sakin ve ruhsal anlamda daha olgun kişilerde ve özellikle de egosal saplantılarını yenebilmiş kişilerde auraları mavi ve menekşe moruna yakın renklere dönüşür…

Ruhsal olgunluk arttıkça özellikle baş hizasında bu enerjiler altın sarısına dönüşür ve büyük bir parlaklıkla ışımaya başlarlar. Eski dönemlerde yapılmış bir takım azizlerin ya da peygamberlerin başlarının hemen üstündeki altın rengindeki hale bunun ifadesidir… Bu enerjetik alanları durugörü medyumları rahatlıkla görebilirler…

Auralan görmek için uygulayabileceğiniz pratik bir metot vardır: Işığı karartılmış loş bir odada büyükçene bir aynanın önüne geçerek hafifçe gevşeyin ve gözlerinizi başınızın üstüne odaklayın. Gözlerinizi hafif kısın ve sabırla hep aynı noktaya bakın… Belli bir süre sonra, ilk başta sise benzeyen bu enerjileri görmeye başlayabilirsiniz. Aynı denemenin bir benzerini ellerinizi açıp siyah bir zemin üstünde parmaklarınıza ve parmak aralarınıza da konsantre olarak da yapabilirsiniz.

Psikometri

Durugörü medyumluğunun bir türüdür. Psikometri uzak veya yakın geçmişte bir eşya ile temas etmiş bulunan kişi ya da kişiler hakkında bilgi edinme yöntemidir. Psikometri ile sadece eşyalarla temas etmiş kişiler hakkında değil, o cismin başından geçen her türlü olay hakkında da bilgi edinilebilir.

Ruhsal enerjinin en önemli niteliklerinden biri etki etmek, buna karşı madde enerjisinin en önemli niteliklerinden biri de etki almaktır. Bu temel prensip, çevremizdeki tüm nesnelerin kendilerine canlılardan gelen enerjileri emmesine ve saklamasına neden olur. Bu yüzden sahip olduğumuz tüm eşyalara biz bilmeden kendi enerjilerimizi yükleriz. Ve o eşya ile ne kadar uzun süre beraber olduysak, o da, o kadar çok bizimle ilgili enerjileri bünyesinde saklar.

Bu yöntemle tarihin çok eski dönemlerinde meydana gelen olaylar hakkında eski yapıtlara dokunarak bilgiler veren psikometri medyumları vardır. Tarihin karanlık kalan kısımlarına ışık tutması bakımından bu çalışmalara yurtdışında ayrı bir önem verilmiştir. Yine yurtdışında polislerle çalışan psikometri medyumları suçluların dokundukları eşyalar aracılığıyla onların yakalanmasında önemli bilgiler verebilmektedirler.

Bilgi edinilmek istenen eşyaya psikometri medyumları elle dokunur ya da onu ellerinin arasına alırlar. Ve o eşyanın başından geçenler ya da o eşyayla temas edenler hakkındaki bilgiler, durugörü tekniğindeki gibi çeşitli imajlarla gelir. Temeli tamamen durugörüye dayanan bir yetenektir. Du-rugörüsü olmayanların yapabileceği bir çalışma değildir. Bu yüzden de durugörü egzersizlerini sizlere aktardıktan sonra bu konuyu ele alıyoruz…

Eğer durugörü egzersizlerinde belirli bir ilerleme sağlayamadıysanız bile aşağıdaki son derece basit psikometri alıştırmasını kendi kendinize uygulayabilirsiniz… Bu aynı zamanda durugörü yeteneğinizin gelişmesi için de yararlı bir çalışmadır.

Basit Bir Deney

Dikkatinizi odadaki bir eşyaya odaklayın. Ve gidip ona dokunun. Eğer küçük bir eşya ise onu ellerinizin arasına alabilirsiniz… Bu deney için derin bir gevşemeye gerek yoktur. Sadece zihninizi boşaltıp, hafif bir gevşeme yeterlidir.

Kısa bir süre sonra o eşya hakkındaki fikirler şuurunuza üşüşüverir: O eşyanın ismi ya da etiketi, gördüğü iş, güzelliği ya da çirkinliği, onunla ilgili daha önceden edinmiş olduğunuz bir çok düşünce zihninize gelmeye başlayacaktır. Bunlar geçmiş tecrübelerden kaynaklanan önceden algılanmış fikirlerdir. Şimdi ise, bunlar o anki tecrübelerinize engel olan şeylerdir. Bu fikirleri fark ettiğiniz anda, bırakın uzaklaşıp gitsinler… Siz eşya hakkındaki meraklı tavrınızı canlı tutun. Kavramların önünü kesmeye çalışmayın. Kendi hızlarıyla gelip geçmelerine izin verin. O eşya hakkındaki fikirler bitip tükendiğinde, eşya hala orada olacaktır.

Şimdi artık onunla ilgili yeni bir görüş fırsatı doğabilir. O eşyayla ilgili olarak, önceden bilmiş olduklarınızın ötesinde, gerçekten neler algılıyorsunuz? Bu tecrübeyi birçok eşya üzerinde yapın. Özellikle size ait olmayan eşyalar üzerinde de bu deneyinizi sürdürün. Uygulama yapa yapa, sonunda eşya ile ilgili önceki kavramların geçip gitmesine izin vererek, yeni bir tecrübeye yer açma konusunda beceri kazanacaksınız.

Eşya hakkında önceden edinmiş olduğunuz tüm fikirler uzaklaştıktan sonra dikkatinizi tekrar eşyaya odaklamaya çalışın. O andan itibaren, o eşya ile ilgili zihninizde belirmeye başlayacak olan yeni düşünceler olup olmadığına dikkat edin. Kendinizi yeni düşüncelerin zihninize gelmesi için asla zorlamayın.

Bu alıştırmanın can alıcı yönü, zihninizi eşya hakkında önceden edinilmiş fikirlerden temizlemek ve zihninizi sükunete kavuşturmaktır. İşte böylece yeni algılar, eşya ya da kişiyi algılamada yeni yollar, varlığınızın başka seviyelerinden size gelebilir. Bu alıştırma aynı zamanda sezgi kanallarınızı açmanızda size büyük bir kolaylık sağlayacaktır. Sezgisel algılama nedir? Bunu telepati bölümümüzde ele alacağız…

Psikometri Egzersizleri

İlk denemelerinizde avuç içinize alabileceğiniz ya da rahatlıkla elinizi üstüne kapatacağınız küçük objelerle çalışabilirsiniz. Her objeyle ilgili iki ana “hatıra” vardır. Birincisi objenin kendi varlığının tabiatında bulunan

“kişisel hatırası”, ikincisi ise insanlarla ilişkisi sonucu üzerine sinmiş olan “birikmiş hatırası”dır. Psikometri egzersizlerinin ilk aşamalarında fazla el değiştirmemiş objelerin kullanılması sizin algılamanızda karışıklıkları önleyecektir.

Denemelerinizde tecrübe kazandıkça, el değiştirmiş objeler üzerinde de ayrıntılı algılamalar yapabilirsiniz. O objenin kaç el değiştirdiği, eski sahibiyle ve son sahibiyle ilgili bilgileri çok kolaylıkla ayırdedebileceksiniz. Ama önce basit çalışmalarla başlamak daha iyidir. Durugörü yeteneğiniz eğer ortaya çıkmış durumdaysa, zihninize gelen düşünceler çeşitli imajlara dönüşecek ve her şeyi bir film şeridinde izlermişçesine takip edebileceksiniz.

Ancak bazı kişilerde durugörü kolay kolay su üstüne çıkacak durumda olmayabilir. Belki de o kişinin sezgisel ve telepatik yetenekleri daha etkin durumda olabilir. Herkesde tüm parapsişik yeteneklerin su üstüne çıkması zaten mümkün değildir. Ancak denemeden kimde hangi yeteneğin çıkacağı önceden tespit edilemez. Belki de sizde durugörü değil sezgisel algılama ve telepati yetenekleri daha kolay geliştirilebilecek durumda olabilir. Eğer siz de böyle bir durumdaysanız, psikometri deneylerini yaparken sezgisel olarak içinize doğanları mantık yürütmeden algılayabilir ve benzer başarıyı elde edebilirsiniz.

Şimdi yapacağınız pratik çalışma için bir arkadaşınızdan yardım istemeniz gerekecektir. O arkadaşınızdan, sizin de tanıdığınız ama kim olduklarını bilmediğiniz 5-6 kişiden kredi kartlarını toplayarak size getirmesini rica edin. Arkadaşınıza kredi kartlarına asla dokunmaması gerektiğini hatırlatın. Onları ayrı ayrı kağıt bir mendile sararak size teslim edebilir. Kredi kartlarını alın… Sessiz ve kimsenin bulunmadığı bir odaya giderek onları mendilden çıkartın… Üzerlerindeki isimleri görmemeye özen göstererek onları ters çevirin ve temiz bir bezin üzerine serin…

Zihninizi boşaltın… Oturduğunuz yerde gevşeyin… Çalışmaya konsantre olun… İyice gevşedikten sonra, kartlardan birini avucunuzun içine alın. Alnınıza dokundurun. Göğsünüzün üstüne koyun. Daha sonra avucunuzun içinde ya da masanızın üzerine bırakıp elinizi üstüne koyarak, derin gevşeme haline geçin… Kesinlikle mantık yürütmeyin… Bu kart acaba Ahmet’e mi, Mehmet’e mi ait diye asla düşünmeyin. Sadece içinize doğacaklara konsantre olun. Neler hissettiğinize dikkat edin. Karttan elinize sıcaklık duygusu mu geliyor yoksa soğukluk duygusu mu geliyor? Önce buna dikkat edin.

Bu kartın sahibinin genel karakteristik halleri size duygu olarak yansımaya başlayacaktır. İçinizde nasıl bir duygu hali canlanıyor? Sinirli, heyecanlı ve egoist bir hal mi içinizde hakim oluyor; yoksa sakin sessiz, sükunet içinde huzurlu bir hale mi bürünüyorsunuz?… Bunlara hep dikkat ediniz. Daha sonra bir adım daha atın ve bu kartın bir bayana mı yoksa erkeği mi ait olabileceğini hissetmeye çalışın. En sonunda bu kartın kime ait olduğunu bulacaksınız….

Bunu yaparken de mantık yürütmeyin… İçinize doğacak sezgiye kendinizi teslim edin… Eğer durugörü yeteneğiniz işler durumdaysa kartın sahibini imajinatif olarak gözlerinizin önünde canlanmasını bekleyin. Zihinsel ekranınızda onun görüntüsünü görün ve o kişi ile ilgili özel bazı bilgilerin sezgisel olarak ya da görüntüsel olarak size gelmesini bekleyin.

Bu egzersizi diğer tüm kartlar için tekrarlayın ve elde ettiğiniz tüm izlenimleri not edin. Daha sonra kredi kartlarının üzerindeki isimlerle notlarınızı karşılaşırın. Arkadaşlarınızı tanıdığınız için, not ettiğiniz bilgilerin ne kadar gerçeğe yaklaştığım hemen anlayabilirsiniz.

Ancak çalışmanız sırasında bazı arkadaşlarınızla ilgili çok özel ve sizin normal olarak bilmediğiniz özellikleriyle ilgili algılamalarınız olmuşsa, bunların doğruluğunu bizzat o kişilere sorarak kendinizi test

edin. Bu çalışmalarınızın süresi de durugörü çalışmalarında olduğu gibi 30 dakikayı geçmemelidir. Bu süre içinde kartların tamamını bitiremezseniz, ara verip bir sonraki gün devam ediniz.